

元気はつらつ!!健康づくりセミナー
知って安心!認知症の予防と備え

認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活していくために、今できることから取り組んでみませんか? 認知症予防のための生活習慣のポイントもお伝えします。

日 9月4日(木) 13:30~15:00
場 御調保健福祉センター
対 市内在住で概ね40歳以上の人
講 師 竹中 萌(公立みつぎ総合病院 脳神経内科医師)
尾道市認知症初期集中支援チーム(尾道北)
尾道市認知症地域支援推進員(北部地域包括支援センター)
定 30人
締 8月29日(金)
申 問 御調保健福祉センター
(☎0848-76-2235)

がん啓発サポートキャンペーン
~リレーフォーライフジャパン
2025広島(尾道)~

地域一丸となってがんと闘う連帯感を育む場として、がんで悩むことのない社会を実現するために活動を行うチャリティーイベントです。

日 9月20日(土) 14:00~20:00
21日(日) 9:00~12:00
場 総合福祉センター
内 リレーウォーク、がんで亡くなった人を偲ぶ夜間のルミナリエ、講演会、音楽ステージなど

マンモグラフィ(乳がん)検診も
受診者募集中!

日 9月20日(土) 14:00~16:00
対 40歳以上
定 20人

料 参加賛同費 大人1,000円(がんサバイバーは無料) 高・大・専生500円 小・中学生無料
申 参加申込書をFAXかメールで(当日参加可)
申 問 リレーフォーライフ広島実行委員会事務局 尾道事務局
(☎0848-24-2413・☎0848-24-2423)
e hmnkk@do8.enjoy.ne.jp

認知症啓発パネル展

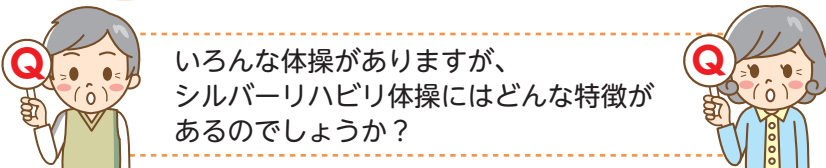
高 齢 者 福 祉 課
(☎0848-38-9137)

9月はアルツハイマー月間です。認知症は誰もがなる可能性のある脳の病気です。この機会に認知症について考えてみませんか。

	場 所	日 程
図 書 館	中央図書館	8月30日(土)~9月18日(木)
	みつぎ子ども図書館	9月 3日(水)~16日(火)
	向島子ども図書館	8月30日(土)~9月25日(木)
	因島図書館	9月 3日(水)~25日(木)
	瀬戸田図書館	9月 3日(水)~25日(木)
市役所・公民館等	尾道市役所	9月 9日(火)~18日(木)
	総合福祉センター	9月 1日(月)~30日(火)
	浦崎公民館	9月 1日(月)~10月15日(水)
	サンボル尾道	9月 1日(月)~15日(祝)
	因島総合支所	9月 9日(火)~18日(木)
病 院	尾道市立市民病院	9月19日(金)~26日(金)
	因島医師会病院	9月 8日(月)~22日(月)
金 融 機 関	広島銀行尾道支店	9月 1日(月)~12日(金)
	広島銀行栗原支店	9月 1日(月)~30日(火)
	広島銀行東尾道支店	9月 1日(月)~30日(火)
	広島銀行因島支店	9月 1日(月)~30日(火)
	広島銀行瀬戸田支店	9月 1日(月)~30日(火)
	広島銀行御調支店	9月17日(水)~10月17日(金)
	広島銀行向島支店	9月17日(水)~30日(火)

シルリハ 体操だより Vol.4

シルリハ Q&A 「シルバーリハビリ体操って
どんな体操？」



Q いろいろな体操がありますが、
シルバーリハビリ体操にはどんな特徴が
あるのでしょうか?

A1 いつでも、どこでも、だれでもできます
道具を使わず、どのような姿勢でもできます。また、健康な人も介護が必要な人も誰でもでき、体操教室に来られなくても、ご自宅でもできます。

A2 効率よく効果が得られます
体操指導士は解剖運動学などを学び、体操の目的となる部分を意識しながら指導します。そのため、効率よく筋肉を強化・維持し、体を柔らかくして日常生活動作を楽にします。

A3 音楽がないのには意味があります
音楽がないため、参加者のペースにあわせた体操ができます。リズムに乗るのが苦手な人でも参加しやすいよう配慮しています。

A4 住民同士の地域づくり・仲間づくり
指導士は地域で活動していて、体操教室には誰でも参加できます。体操をきっかけに繋がりの輪が広がり、地域や仲間が元気になるよう、取り組んでいます。

指導士より
楽しんで参加して、
効果を実感してもらえると
嬉しいです!



▲体操動画

高 齢 者 福 祉 課
(☎0848-38-9137)

令和7年度 尾道市ひきこもりサポーター養成講座

ひきこもりに対する正しい理解と知識を持ち、ひきこもり状態の人やその家族が安心できるような、地域の良き理解者である「ひきこもりサポーター」を養成します。

日 8月20日(水) 9:45~12:00

場 総合福祉センター

定 70人

講 師 高橋耕介さん(広島ひきこもり相談支援センター東部センター公認心理師)、ひきこもり当事者
中井俊雄さん(ノートルダム清心女子大学准教授)

申 電子申請か「住所・名前・年齢・電話番号かメールアドレス」を電話、FAX、メールで 締 8月18日(月)

申 問 ひきこもり支援ステーションみらサポ

(☎0848-22-2010・☎0848-22-9111)



▲電子申請

自死遺族の
分かち合いの集い

大切な人を自死で亡くした人が、普段は言えないことを話せる、分かち合いの集いです。

※秘密は厳守します。

※治療や指導は行いません。

日 8月24日(日) 14:00~16:00

場 アンテナ・コーヒーハウス(東土堂町11-3)

料 300円

対 ご家族・親戚を自死で亡くした人

申 問 アンテナ・コーヒーハウス

(☎0848-22-2080)

子育て

【尾道地域(向島を含む)】健康推進課 (☎0848-24-1960 ☎0848-24-1966)
【因 島 ・ 瀬 戸 田 地 域】因島総合支所健康推進課 (☎0845-22-0123)
【御 調 地 域】御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

乳幼児健診

健診名	場 所	日 程
4カ月児健診	総合福祉センター	8月28日(木)
	因島総合福祉保健センター	8月26日(火)
	瀬戸田福祉保健センター	8月22日(金)
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	9月 4日(木)
	因島総合福祉保健センター	8月26日(火)
	瀬戸田福祉保健センター	8月22日(金)

健診名	場 所	日 程
3歳児健診	総合福祉センター	8月21日(木) 9月11日(木)
	因島総合福祉保健センター	8月26日(火)
	瀬戸田福祉保健センター	8月22日(金)

※対象者には個別通知します。

健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。なるべく住所地区のセンターで受診してください。年間日程・対象者については市HPをご覧ください。

相談・講習会

行事名	場 所	日 程	受付時間(終了時間)	対 象	備 考
乳児健康相談(要予約)	総合福祉センター	8月25日(月)	9:20~11:00	0カ月~12カ月の児	☎身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び ☎親子(母子)健康手帳、バスタオル
離乳食講習会(要予約)	総合福祉センター	9月 1日(月)	9:40~10:00 (11:40まで)	乳児の家族 ☎12人	☎離乳食の進め方の話、月齢毎の調理実習、試食、栄養相談・質問 ☎親子(母子)健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、お手拭きタオル
授乳相談(要予約)	総合福祉センター	8月19日(火) 26日(火) 9月 2日(火) 9日(火)	13:30~	妊婦または出産後概ね1年6カ月までの人 ☎各回1人※個別相談。 ※相談利用は、原則1人2回まで。	☎授乳(母乳やミルクの量など)に関する相談 ☎親子(母子)健康手帳、バスタオル1枚、その他必要なもの(タオル、着替え、ミルク、哺乳瓶など)
5歳児相談(要予約)	総合福祉センター	10月 7日(火) 16日(木) 23日(木)	13:00~	令和2年12月~令和3年1月生まれで、発達など気になることがある児 ☎8/29(金)	☎通っている市内保育所・幼稚園(市内保育所等に通っていない人は健康推進課へ連絡)
親子(母子)健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	8月24日(日)	9:00~12:00	妊婦・その夫(パートナー) ☎8/22(金)	☎妊娠届出書、本人確認できるもの
ぽかぽかルーム 体重測定の日(要予約)	御調保健福祉センター	9月 5日(金)	10:00~10:30 10:45~11:15	生後0カ月~1歳6カ月児 ☎各回1組	☎身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーバースティ写真撮影 ☎親子(母子)健康手帳、バスタオル